



THE CITY OF SAN DIEGO PARK AND RECREATION DEPARTMENT  
"WE ENRICH LIVES THROUGH QUALITY PARKS AND PROGRAMS"

# *The City of San Diego*

# *Portable Pool Program*



Swimming is a recreation and fitness activity which can be enjoyed by people of all ages and abilities. The Portable Pool program was created to provide San Diego communities an opportunity to participate in recreational swimming and water fitness in communities where no permanent pool exists. In addition, it was designed to teach water safety and provide beginning swimming instruction for young children and adults.

Our Portable Pool Program, a drowning prevention program, utilizes the American Red Cross learn to swim standards including Parent & Tots, Tiny Tots, Advanced Tiny Tots, Beginner I, II, III and Adult. Class availability at portable pool sites is determined by community needs. If you are interested in a class that is not being offered, speak to the Pool Manager on registration day.

The goal of our instructors is to provide safe quality programs to all students at all times. We feel that the first experience your child has in the water is the most important one, therefore, we strive to provide a positive, happy experience for all participants.

We are proud of the Portable Pool Program and hope that you will benefit from its unique experience.

# PORTABLE POOL COURSE DESCRIPTIONS

*These descriptions are course objectives. They are the instructor's goals for the students; however all instructors understand that each student learns at his or her own pace:*

## PARENT & TOT

**Ages:** 6 months - 3 years

**Objective:** This class is a water orientation program designed to teach the parent or responsible adult how to safely and effectively manage their infant or toddler in the water and to teach basic water safety skills.

**Skills:** Blowing bubbles, kicking on stomach, introduction to arm pulls, floating on back, going under water, underwater passing, passing to the wall, climbing out of the pool and safety practice.

**Note:** The instructor is teaching mostly to the parent or responsible adult in this class and conveys important information to the parent.



## TINY TOTS

**Ages:** 3 - 5 years

**Objective:** This class is designed to introduce children to the water through water adjustment activities encouraging confidence, skill development, and fun.

**Skills:** Blowing bubbles, holding breath, opening eyes underwater, front and back floating, introduction to kicking on stomach, bobbing, picking up object from pool bottom.



## ADVANCED TINY TOTS

**Ages:** 3 - 5 years

**Prerequisite:** Successful completion of the Tiny Tots course or the ability to float on their front and back without assistance.

**Objective:** This class is more advanced than the Tiny Tot course and is designed to introduce the Beginner stroke and more advanced safety concepts and skills to the student.

**Skills:** Front and back gliding with standing up, kicking and arm pulling on front and back, rhythmic breathing (bobs), turning over, introduction to jelly fish floating and head first retrieval of object from pool bottom with assistance.



## BEGINNER I

**Ages:** 5 years and older

**Objective:** This class is designed to introduce children to the water through wateradjustment activities encouraging confidence, skill development and fun.

**Skills:** Bobbing, front and back floating, beginner stroke for 5 pulls with breathing.



## BEGINNER II

**Ages:** 5 years and older

**Prerequisite:** The successful completion of Advanced Tiny Tots, Super Tots or Beginner I courses or the ability to perform all of the Beginner I level skills.

**Objective:** This course is designed to increase the student's swimming abilities by adding to the skills learned in the beginner courses and to increase stamina, coordination, and pool safety awareness.

**Skills:** Introduction to front crawl stroke, introduction to modified elementary backstroke, turning over, and changing direction.



## BEGINNER III

**Ages:** 5 years and older

**Prerequisite:** The successful completion of the Super Tots or Beginner II courses or the ability to perform all of the Beginner II level skills.

**Objective:** This course is designed to strengthen the front crawl stroke with side breathing for the student and introduce the back crawl stroke more advanced swimming skills.

**Skills:** Front crawl stroke with side breathing, introduction to elementary backstroke, head first retrieval of object from bottom of the pool and introduction to survival floating.



## ADULT SWIMMING LESSONS

Adults are offered a multi-level class where beginning through advanced students are taught individually and as part of a group according to their ability and goals.

Please note that all classes and times are subject to a required minimum number enrolled. If this minimum is not met, class levels may be combined.



# SWIM LESSON POLICIES AND GENERAL INFORMATION

## REGISTRATION

Registration is held on a first come, first served basis. Call the recreation center for more information.

## LOST & FOUND

We are not responsible for lost/stolen items.



## POOL AREA

Parents are not allowed in the immediate pool area. Although this may seem overly restrictive, it is necessary for the classes to run smoothly and safely. Instructors must have the undivided attention of their students. Parents and spectators are asked to stand in a designated area.

## BEFORE CLASS

1. Children arrive dressed in a swimsuit and ready to swim.
2. Children have gone to the restroom prior to class. Once class begins, parents will be responsible for taking their child to the restroom, however remember this limits water time.
3. Children are on time. Beginning late not only holds up the rest of the class, but also limits important pool time for your own child.
4. Long hair is tied back, so it won't get in the child's face.



## PLEASE NOTE THAT:

- a. If your child is ill, severely sun burnt, has an eye infection or open wound, they will not be allowed in the water.
- b. Gum must be thrown out prior to the start of class.
- c. Boys' swimsuits must be trunks – above the knee.
- d. Classes will be taught regardless of weather (except for lightening).



## PLEASE REMEMBER:

Not all children learn at the same pace. Your child will pass onto the next level when they have completed the necessary skill requirements. This may take one session or several sessions. Please note: Your child may be transferred to a different class level based on his/her skills and/or abilities, which are reviewed on the first day of class. If your child has special needs, please inform the Pool Manager and swimming instructor before class.

## MEDICAL CONCERNS

If your child has a medical condition, such as, but not limited to allergies, seizures or epilepsy, a medical clearance form from your physician is required and must be submitted to the Pool Manager prior to the first class. In an emergency, knowledge of medical conditions will aid our staff and emergency personnel in giving appropriate care.



## CHLORINE AND pH

The chlorine and pH levels in our pool water are checked hourly by the pool staff, as well as randomly by the Health Department. At times, eye burn is mistakenly associated with a high chlorine level. Actually, it is due to extended eye contact with pool water, which may not have the same pH level as the fluid in the eye, thereby causing eye irritation. Use of goggles is recommended for extended eye contact with pool water.

## DRY SKIN

This can result from regular exposure to sun and chlorinated water. Have your child shower off after class and apply lotion.



## SUN PROTECTION

We strongly recommend the use of sunscreen at our pools. Much of the damage that leads to skin cancer later in life is done during childhood. Parents or guardians should ensure that children are protected from harmful ultra-violet rays by applying a sunscreen with an SPF (sun protection factor) of at least 15 before sun exposure. We do not recommend t-shirts for the lessons as they are heavy and baggy in the water and restrict movement.

## SKIN INFECTION

Any students with open wounds, lesions, contagious rashes, etc. will not be allowed to swim.



## WE VALUE YOUR OPINION!

We appreciate your comments on the Portable Pool Program; please complete the parent questionnaire that will be available throughout the summer. We are constantly striving to improve our programs, so that we may best meet the needs of the community we serve.

# ***PORTABLE POOL RULES***

The following pool rules will be enforced at all times. Your child is expected to behave accordingly in order to maintain a safe and enjoyable environment for all swimmers. Your child maybe asked to leave the pool area if they are not willing to follow the listed guidelines:

1. Rules and requests made by lifesaving personnel/portable pool staff must always be followed.
2. Children under 7 years old or less than four feet tall must be accompanied by a parent or responsible person.
3. Children, who are not toilet trained and less than 4 years old, will be allowed in the pool only if they wear a swimsuit diaper or plastic pants and a swim suit. Cloth or disposable diapers are not accepted.
4. Acceptable swim attire must be worn by patrons on the deck and in the water. Patrons with religious concerns regarding modesty may wear clean, covering garments that do not interfere with their safety in the water.
5. Animals are not allowed in the building or pool area, with the exception of guide dogs. Guide dogs are allowed on deck, but not in the water.
6. Person under the influence of alcohol or narcotics will be denied admission.
7. Candy, food or beverages are not allowed except in designated areas provided for eating and drinking. No glass items, chewing gum or smoking is permitted anywhere in the facility.
8. Toys, flotation devices (water wings), snorkels and masks are not allowed unless part of an organized class or activity and U.S. Coast Guard approved. Use of all flotation devices must be approved by the Pool Manager.
9. The use of sunscreen is encouraged, and patrons must shower before re-entering the water.
10. Patrons must be rinsed off before entering the pool.
11. Persons with open cuts, sores, bandages, colds, cough or infected eyes are not permitted in the pool.
12. Walk!!! Do Not Run!!! Around the pool area.
13. Please do not engage the lifeguard in unnecessary conversation.
14. No climbing up on the sides of the pool. All patrons must use the ladder.
15. There is no diving or jumping off the ladder. Always climb up and down facing the center of the ladder (turn around at the top).
16. Parents/spectators are not allowed at the pool side; please stay in the pool's designated area.
17. Spitting, spouting or nose-blowing in the pool is strictly prohibited.
18. Dangerous practices are prohibited. Patrons must not climb, sit or jump from fences, dive, dunk, push, pull or splash swimmers.
19. Emergency procedures must be observed. Swimmers must leave the pool area immediately upon the signal or request of pool personnel.
20. Foul or abusive language will not be tolerated.
21. A patron will be verbally warned for the first offense; the patron will be asked to leave the pool facility if a second offense occurs.



LA CIUDAD DE SAN DIEGO EL DEPARTAMENTO DE PARQUE Y RECREACIÓN  
"ENRIQUECIMOS VIDAS CON PARQUES Y PROGRAMAS DE CALIDAD"

# *La Ciudad de San Diego* *Programa de Albercas Portátiles*



La natación es una actividad recreativa y de salud que todas personas de todas edades y habilidades pueden disfrutar. El Programa de Albercas Portátiles fue creado para proporcionar a las comunidades de San Diego una oportunidad de tomar parte en la natación recreativa y ejercicios acuáticos en las comunidades donde no existe alberca permanente. Además, fue diseñado para dar lección de seguridad en agua y proporcionar instrucción de natación primaria para los niños y adultos.

Nuestro Programa de Albercas Portátiles, un programa de evitar ahogadas, utiliza el criterio de aprende a nadar de la Cruz Roja Americana, inclusivo Padre & Nenes, Nenes, Nenes Avanzados, Principiante I, II, III y Adulto. Las clases disponibles en los sitios de las albercas portátiles son determinadas por medio de las necesidades en la comunidad. Si esta interesado en una clase que no se ofrece, habla con el Gerente de la Alberca el día de inscripción.

La meta de nuestros instructores es de siempre proporcionar programas seguros de calidad a todos los estudiantes. Sentimos que la primera experiencia que su niño tiene en el agua es el mas importante, así es que, nos esforzamos a proporcionar una experiencia positiva y feliz para todos los participantes.

Estamos orgullosos del Programa de Alberca Portátiles y esperamos que usted beneficiara de esta experiencia extraordinaria.

# DESCRIPCIONES DE LOS CURSOS DE ALBERCAS PORTÁTILES

*Estas descripciones son los objetivos del curso.  
Son las metas del instructor para los estudiantes;  
los instructores entienden que cada estudiante  
aprende en su propio ritmo:*

## **PADRE Y NENE** **Edades:** 6 meses - 3 años

**Objetivo:** Esta clase es un programa de orientación al agua diseñado para enseñar al padre o adulto responsable cómo a manejar efectivamente y sin peligro a su nene o niño en el agua y para enseñar las habilidades básicas de la seguridad en agua.

**Habilidades:** Haciendo burbujas, pateando de estómago, introducción la tirada de brazos, flotando de espalda, hundiendo en el agua, pasando bajo el agua, pasando a la pared, saliendo de la alberca y la practica de seguridad.

**Nota:** Por la mayoría parte de esta clase, el instructor le enseñara al padre o adulto responsable y le dará la información importante al padre.



## **NENES** **Edades:** 3 - 5 años

**Objetivo:** Esta clase es diseñada para introducir a los niños al agua por medio de actividades para ajustarse al agua que alentamos la confianza, el desarrollo de habilidades y la diversión.

**Habilidades:** Haciendo burbujas, deteniendo la respiración, abriendo los ojos bajo el agua, flotando de frente y de espalda, introducción al patear de estómago, respiración rítmica, recogiendo objeto del fondo de la alberca.



## **NENES AVANZADOS** **Edades:** 3 - 5 años

**Requisito Previo:** La terminación con éxito del curso de Nenes o capaz de flotar de estomago y de espalda sin ayuda.

**Objetivo:** Esta clase más es avanzada que el curso de Nenes y es diseñado para introducir la basada principiante y conceptos más avanzados de seguridad y habilidades al estudiante.

**Habilidades:** Deslizándose de frente y de espalda con parándose, pateando y tirada de brazos de frente y de espalda, respiración rítmica, voltearse, introducir a flotar de aguamar y recuperación de objeto del fondo de la alberca de cabeza primero con ayuda.



## **PRINCIPIANTE I**

**Edades:** 5 años y mayores

**Objetivo:** Esta clase es diseñada para introducir a los niños al agua por medio de actividades para ajustarse al agua que alentamos la confianza, el desarrollo de habilidades y la diversión.

**Habilidades:** Respiración rítmica, flotando de frente y de espalda, basada principiante hasta 5 tiras con respiración.



## **PRINCIPIANTE II**

**Edades:** 5 años y mayores

**Requisito Previo:** La terminación con éxito del curso del Nenes Avanzados, Super Nenes o Principiante I o capaz de realizar todas las habilidades del nivel de Principiante I.

**Objetivo:** Este curso es diseñado para aumentar las habilidades de nadar del estudiante aumentando las habilidades que aprendieron en los cursos de principiante y para amplificar la energía, coordinación y conocimiento de la seguridad en la alberca.

**Habilidades:** Introducción a las brazadas de frente, introducción a la braza de espalda elemental modificada, voltearse, cambiar la dirección.



## **PRINCIPIANTE III**

**Edades:** 5 años y mayores

**Requisito Previo:** La terminación con éxito del curso del Super Nenes o Principiante II o capaz de realizar todas las habilidades del nivel de Principiante II.

**Objetivo:** Este curso es diseñado para reforzar las brazadas de frente (25 yardas) con respiración de lado para el estudiante e introducir las habilidades más avanzadas de las brazadas de espalda.

**Habilidades:** Brazadas de frente con respiración de lado, introducción las brazadas de espalda elemental, recuperación de objeto del fondo de la alberca de cabeza primero e introducción a flotar de sobrevivir.



## **CLASES DE NATACIÓN PARA ADULTOS**

Se ofrece una clase de varios niveles donde le enseñan a los estudiantes adultos, desde el principiante al avanzado, individualmente y como parte de un grupo según su habilidad e objetivos



Por favor note que todas las clases y horarios son sujetos al mínimo requerido de inscripciones.  
Si el mínimo no es cumplido, los niveles de clases pueden ser combinados

# ***NORMAS PARA LAS LECCIÓN DE NATACIÓN E INFORMACIÓN GENERAL***

## **INSCRIPCIONES**

Las inscripciones son a la base del primer venido, primer servido. Llame al centro de recreación para más información.

## **PERDIDO y ENCONTRO**

Nosotros no somos responsables por artículos perdido/robados.

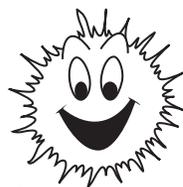


## **ÁREA DE LA ALBERCA**

Los padres no son permitidos en el área acercada de la alberca. Aunque pueda parecer excesivamente restrictivo, es necesario para que las clases corran suavemente y seguramente. Los instructores deben tener toda la atención de sus estudiantes. Se pide que los padres y los espectadores permanezcan de pie en el área designada.

## **ANTES DE CLASE:**

1. Los niños llegan vestido en un traje de baño y preparado para nadar.
2. Los niños han ido al baño antes de la clase.  
Una vez que la clase empieza, los padres serán responsables de llevar a su niño al baño, recuerde que le cortara el tiempo en el agua.
3. Los niños llegan a tiempo. Llegando tarde no sólo detiene al resto de la clase, pero también le cortara el tiempo importante en la alberca a su propio niño.
4. El cabello largo es atado atrás, de modo que no se atravésé en la cara de niño.



## **NOTE POR FAVOR QUE:**

- a. Si su niño está enfermo, severamente quemado de sol, tiene una infección de ojo o herida abierta, no será permitidos en el agua.
- b. Debe tirar la goma antes del comienzo de la clase.
- c. Los niños deben usar pantalones de baño - arriba de la rodilla.
- d. Las clases serán enseñadas a pesar del clima (menos relámpagos).



## **POR FAVOR RECUERDE:**

No todos niños aprenden en el mismo paso. Su niño pasará al próximo nivel cuando complete los requisitos de la habilidad necesarios. Pueda ser en una sesión o varias sesiones. Favor de notar: Su niño puede ser transferido a un nivel de clase diferente basado en sus habilidades y/o capacidades, que serán revisadas el primer día de clase. Si su niño tiene necesidades especiales, por favor de informar al Gerente de la Alberca y al instructor de natación antes de la clase.

## **PREOCUPACIÓN MÉDICA**

Si su niño tiene una condición médica, tal como, pero no limitado a alergias, ataques o epilepsia, se requiere una forma de permiso médico, de su médico, sometida al Gerente de la Alberca antes de la primera clase. En caso de emergencia, el conocimiento de condiciones médicas le ayudará a nuestro personal y al personal de emergencia dar el cuidado apropiado.



## **COLORO Y pH**

Los niveles del cloro y del pH del agua en nuestras albercas son verificados cada hora por el personal de la alberca, así como al azar por el Departamento de Salud. A veces, la quemadura de ojo es asociada erróneamente con un nivel alto de cloro. Realmente, está debido al contacto prolongado del ojo con el agua de la alberca; que no tiene el mismo nivel de pH como el líquido en el ojo, causando irritación de ojo. El uso de gafas es recomendado para el contacto prolongado de los ojos con el agua de la alberca.

## **PIEL SECA**

La piel seca puede resultar con la exposición regular al sol y al agua clorada. Asegure que los niños se duchen después de clase y que se apliquen crema.



## **PROTECCIÓN CONTRA EL SOL**

Nosotros totalmente recomendamos el uso de crema protectora en las albercas. La mayoría del daño llegando ser cáncer de piel, mas tarde en la vida, fue hecho durante la niñez. Los padres o guardianes deben asegurar que los niños sean protegidos contra rayos ultravioletas aplicando cremas protectoras con un SPF (factor de protección contra el sol) a lo menos de 15, antes de salir al sol. No recomendamos camisetas para las lecciones como se ponen pesadas, se hacen bolsas en agua y estorba el movimiento



## **INFECCIÓN DE PIEL**

Cualquier estudiante con heridas abiertas, lesiones, sarpullidos contagiosos, etc. no será permitido a nadar.

## ***¡VALORAMOS SU OPINIÓN!***

Apreciamos sus comentarios sobre el Programa de Albercas Portátiles; por favor llene el cuestionario de padre que estará disponible todo el verano. Nosotros nos esforzamos constantemente para mejorar nuestros programas, para poder satisfacer mejor las necesidades de la comunidad que servimos.

# ***REGLAS DE LAS ALBERCA PORTÁTIL***

Las reglas siguientes siempre serán impuestas. Se espera que su niño se comporte bien para mantener un ambiente seguro y agradable para todos nadadores. Se puede pedir que su niño se salga del área de la alberca no están dispuestos a seguir las siguientes guías:

1. Las reglas y los pedidos hechos por el personal de salvavidas/albercas portátiles siempre se deben seguir.
2. Los niños menos de 7 años de edad o menos de cuatro pies de altura siempre deben estar acompañados de un padre o persona responsable.
3. Los niños, que no van a baño solos y menores de 4 años de edad, será permitido en la alberca solamente si llevan un pañal de baño o calzoncillos de plásticos y traje de nadar. Pañales de tela o desechables no son aceptables.
4. Los patrocinadores debe usar traje de nadar aceptable en la plataforma y en el agua. Los patrocinadores con preocupaciones religiosas con respecto a modestia pueden usar cubiertas limpias que no intervienen con su seguridad en el agua.
5. No se permiten animales en el área del edificio ni en la alberca, con la excepción de perros guía. Los perros guía se permiten en la plataforma, pero no en el agua.
6. A las personas bajo la influencia del alcohol o narcóticos se les negará la entrada.
7. No se permiten dulces, alimento o bebidas menos en áreas designadas disponibles para comer y beber. Ningún artículo de vidrio, chicle o de fumar se permite en ningún lado de la facilidad.
8. Juguetes, artículos de flotación (manguitas) tubos de respiración y máscaras no se permiten a menos que sean parte de una clase o actividad organizada y debe ser aprobado por el U.S. Coast Guard. El uso de cualquier artículo de flotación debe ser aprobado por el Gerente de la alberca.
9. El uso de crema de protección contra el sol es sugerido.
10. Patrocinadores deben ducharse antes de entrar a la alberca.
11. Las personas con heridas abiertas, lesiones, vendas, catarro, tos u ojos infectados no son permitidos en la alberca.
12. ¡¡¡Camine!!! ¡¡¡No Corra!!! Acerca del área de alberca.
13. Por favor no comprometa al salvavidas en la conversación innecesaria.
14. No se permite subir en a los lados de la alberca. Los patrocinadores deben utilizar la escalera.
15. No deben zambullir ni saltar de la escalera. Siempre suba y baje de frente por el medio de la escalera (voltéense encima de la escalera).
16. Los padres/espectadores no son permitidos al lado de la alberca; permanece por favor en el área designada de la alberca.
17. Escupiendo, soltando o soplando de la nariz en la alberca se prohíbe estrictamente.
18. Las prácticas peligrosas son prohibidas. Los patrocinadores no deben subir, sentarse ni saltar de las cercas, zambullir, remojar, empujar, estirar o salpicar a nadadores.
19. Los procedimientos de la emergencia deben ser observados. Los nadadores deben salir el área de la alberca inmediatamente sobre la señal o pedido del personal de la alberca.
20. El lenguaje grosero o abusivo no será tolerado.
21. Por la primera ofensa, el patrocinador será avisado verbalmente; si hay la segunda ofensa, se le pedirá al patrocinador que se salga de la facilidad de la alberca.